

thema
genieten

Kwartaalmagazine van Reinaerde zomer 2015

Uiteraerd

Bijzonder fort in
Tull en 't Waal

Ruiken, voelen en
proeven op Boog 10a

Rust en balans
na hersenletsel

Uiteraerd/Kijker

is het magazine van Reinaerde voor cliënten, familie, vrienden, medewerkers en geïnteresseerden. Uiteraerd/Kijker verschijnt vier keer per jaar: in de lente, de zomer, de herfst en de winter. Is uw adres gewijzigd, stuur dan een briefje naar het redactieadres.

Redactieadres

Postbus 3364
3502 GJ Utrecht
030-22 999 22
communicatie@reinaerde.nl

Aan dit nummer werkten mee

Agnes Zuiker, Anneke Kamer, Ella van Lingen, Hanneke Langendam, Joost Hamelynck, Mieke Westmeijer en Rijk-Willem Schmelter.

Fotografie

Berto Rietema, Willem Mes

Ontwerp & opmaak

Bladen&Co, Utrecht

Overname van artikelen, delen eruit, foto's, film en illustraties is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming van de redactie.

Reinaerde ondersteunt midden in de samenleving mensen met een beperking in de ontwikkeling van hun eigen kracht. Vanuit lokaal perspectief bieden wij dienstverlening die uitgaat van ieders eigen kracht, variërend van tijdelijke begeleiding tot langdurige zorg en behandeling. We sluiten met onze dienstverlening aan op elke levensfase: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

Aangesloten bij

Carante
Groep

inhoud

Uiteraerd zomer 2015

Zaaien en oogsten

Dit zomernummer staat in het teken van genieten. Want dat kan volop bij Reinaerde. Voor wie bijvoorbeeld nog niet goed weet wat te doen als het zonnetje schijnt, is een bezoek aan het Fort Werk aan de Korte Uitweg een aanrader. Hier, tussen de schapen in Tull en 't Waal, werken cliënten van Reinaerde niet alleen keihard aan de opbouw van het fort, maar vooral aan hun eigen toekomst. Op de middenpagina's een reportage over dit bijzondere fort en zijn gebruikers. Op Boog 10a in Woudenberg wonen mensen met een ernstig meervoudige

beperking. Hoewel zij niet kunnen lopen of praten en dag en nacht intensieve zorg nodig hebben, genieten ook deze bewoners met volle teugen van het leven. Met dank aan hun betrokken begeleiders. Bijgevoegd vindt u overigens een velletje met zaadjes. Op pagina 9 van de Kijker ziet u wat u hiermee kunt doen.

En natuurlijk ontbreekt ook de ontroerende column van Mieke Westmeijer niet.

Fijne zomer en een goede oogst!

De redactie

thema genieten



Voelen, ruiken, proeven

Door hun ernstig meervoudige beperking kunnen de bewoners van Boog 10a in Woudenberg niet praten of lopen en zijn ze ook fysiek

ernstig beperkt. Desondanks genieten ze volop: van aanrakingen, geluiden en geuren.

7

Cliënten geven les

Hoe is het eigenlijk om een verstandelijke beperking te hebben? Op het Gezondheidszorg College van het ROC Midden Nederland in Utrecht geven cliënten van Reinaerde daar zelf les in. De studenten van Maatschappelijke Zorg reageren enthousiast.

8

In balans

De Amsterdamse Sabrina Schlatter leidde een normaal leven, totdat ze getroffen werd door een hersenbeschadiging. Dat zette alles op zijn kop. Sinds twee jaar woont Sabrina op De Merenhof in Abcoude. Hier heeft ze haar balans teruggevonden.

10

Pluk de dag!

In de landelijke omgeving van Tull en 't Waal ligt Fort Werk aan de Korte Uitweg. Zeker met lekker weer is het hier prima toeven. Omringd door de schapen bouwen cliënten van Reinaerde en vrijwilligers deze historische plek steen voor steen weer op.



Geniet je gezond...

In het voorjaar en de zomer geniet ik altijd erg van het licht, de zon en alle friscgroene kleuren. Een seizoen om vitamines buiten op te doen en daarmee weer de gezonde reserves in je lichaam aan te vullen.

Op zo'n zonnige vrijdagmiddag was ik op bezoek bij Johan. Hij had mij geschreven dat hij blij was met zijn cadeaubon, die hij gaat besteden voor zichzelf: lekker genieten en een moment voor jezelf. Hij schreef ook dat hij graag de begeleiders die belangrijk voor hem zijn in het zonnetje wilde zetten. Met een lekkere vruchtentaart, een mooi gesprek met hem thuis op de bank, en de begeleiders om hem heen, legde hij uit dat het hem, mede dankzij de goede begeleiding, weer lukt om minder bang te zijn en meer te genieten van het idee binnenkort te kunnen gaan werken.

En ik? Ik geniet van zo'n sterk verhaal van een cliënt, die zelf organiseert dat ook begeleiders zijn – én mijn – waardering krijgen.

Verder was er in de maand mei het volleybaltoernooi, waar maar liefst 33 teams een sportieve avond hadden, veel plezier maakten, een enkele collega een blessure opliep helaas, en waar vooral de collegialiteit van het toernooi afspatte!

Ik geniet en ben trots op alle collega's die er voor elkaar zijn, met of zonder puntenwinst...

En de vitaliteit die hoog op de agenda staat, zien we ook terug in de toerversie van de Tour de France op 28 juni. Cliënten en collega's... we doen allemaal mee en wensen iedereen veel plezier. Supporters welkom!

Wat een mooie momenten en wat een elan!

Ella van Lingen
bestuurder



genieten



Subtiel genieten op Boog 10a

Zo maar een dag op Reinaerde Boog 10a. Hier, in dit ronde gebouw op het terrein van De Heygraeff in Woudenberg, wonen zeven mensen met een ernstig meervoudige beperking (EMB). Behalve een zeer laag verstandelijk niveau hebben deze cliënten ook ernstige tot zeer ernstige fysieke klachten. Niemand kan lopen of praten, de meesten krijgen sondevoeding of worden gekatheteriseerd. Hun bestaan hangt letterlijk af van hun begeleiders. Maar genieten kunnen ze wel degelijk, al is het soms op heel subtiel niveau. “Ze zijn beslist geen kasplantjes.”

“**M**ariëlle, Mariëlle, kijk eens wie daar is?”, zingt Ellen Way. Ellen werkt al veertien jaar met mensen met EMB. Samen met haar collega Angelia Bloos doet ze de dagbestedingsactiviteiten op Boog10a. Cliënte Mariëlle Plekenpol reageert in eerste instantie totaal niet. Pas minuten later gaan haar armen langzaam omhoog en maakt ze grijpbewegingen met haar handen. Haar mond trekt ze wagenwijd open. Ze lacht. “Dat is haar reactie op wat ik net zong”, legt Ellen uit. “Bij Mariëlle gaan de prikkels nu eenmaal wat langzamer dan bij anderen.” Angelia is ondertussen bezig om de rolstoelen van een aantal cliënten rond een rek te zetten. Aan het rek zitten felgekleurde elastische touwen, waar belletjes en veertjes aan vast zijn gemaakt. Angelia doet de touwen voorzichtig om de polsen van Abigail

Gomes en Fatma Yildrim. Abigail zit aan de ene kant, Fatma aan de andere. “Als Abigail nu een beweging maakt, voelt Fatma die ook”, legt Angelia uit. “Dan gaan de belletjes rinkelen en dan merken ze dat allebei.”

Gunstige invloed

De kleine Abigail is 9 jaar en de jongste van de groep. Ze lacht aan één stuk door en maakt veel kabaal. “Dat heeft een gunstige invloed op de anderen”, weet begeleider wonen Arjanne Sikking. Met haar verpleegkundige achtergrond verricht zij de noodzakelijke medische handelingen bij de bewoners. Vandaag heeft ze samen met Neletta Joosse dienst. Ook Neletta heeft een verpleegkundige achtergrond, zodat er altijd twee begeleiders zijn die medisch zijn geschoold. Een absolute must op Boog10a, waar een simpele infectie verstrekkende gevolgen kan hebben voor de kwetsbare bewoners.

“We hebben hele korte lijntjes met de verpleegkundig specialisten van het Gezondheidscentrum”, vertelt

“Mariëlle ligt graag tegen je aan.
Dan hoort ze je hartslag.”



Fatma straalt dankzij de methode Sherborne.

Mandarijntjes

Sinds januari dit jaar vindt de dagbesteding voor de bewoners van Boog 10a plaats in de woning zelf. Voorheen gebeurde dat in Dagcentrum De Heygraeff, dat ook op het terrein ligt. Dat betekent dat wonen en dagbesteding voortaan in dezelfde ruimte plaatsvinden. Voordeel hiervan is dat er nu vier begeleiders op de groep aanwezig zijn. Om de cliënten het verschil tussen wonen en dagbesteding duidelijk te maken, zorgen de begeleiders altijd voor een andere geur. Als het naar mandarijntjes ruikt, is de dagbesteding afgelopen en wordt er weer gewoond op Boog 10a.

“Voelen, proeven, ruiken, dat zijn de zintuigen die onze bewoners heel sterk ervaren.”

Arjanne. “Door hersenbeschadigingen functioneert een lichaam toch anders. Zo komen vergroeiingen veel voor, waardoor organen op hele andere plekken in het lichaam kunnen zijn gaan zitten. Ook hebben veel bewoners epilepsie. We zijn dus altijd heel alert, juist omdat de mensen niet kunnen zeggen wat er aan de hand is.”

Zintuigen

Op Boog 10a wordt gewerkt met de methode ‘Ervaar het maar’. “Alles gaat hier over beleving”, zegt Ellen. “Voelen, proeven, ruiken, dat zijn de zintuigen die onze bewoners heel sterk ervaren. Er is bijvoorbeeld één bewoonster bij wie het water letterlijk uit de mond loopt als ze iets lekkers ruikt. Dat stopt pas wanneer ze het proeft en van de smaak geniet. En Mariëlle ligt graag dicht tegen je aan. Dan kan ze je hartslag horen.”

Niet alleen de woning, het hele gebouw is ingesteld op beleving. In de hal staat een houten decor, fel beschilderd met boerderijachtige tafereelen. Als cliënten er langs gaan, beginnen er eenden te kwaken of koeien te loeien. De verlichting kan worden

aangepast en allerlei kleurige en zachte voorwerpen kunnen in beweging worden gebracht.

Ook de aparte snoezelruimte zit vol met dit soort visuele en technische snuffjes. Maar er kan ook rustgevende muziek worden aangezet, zodat cliënten in een relaxstoel kunnen genieten van alle ervaringen. In hetzelfde pand zit het hydrobad, dat door cliënten bijzonder gewaardeerd wordt. “Hier komen ze vaak helemaal tot rust”, zegt Angelia. “Warm water doet wonderen.”

Vertrouwen

Binnen de methodiek ‘Ervaar het maar’ maken Ellen en Angelia veel gebruik van Sherborne. Deze therapie heeft tot doel de ontwikkeling van de cliënt te stimuleren door middel van beweging. Veiligheid en vertrouwen spelen hierbij een grote rol. En Sherborne werkt, zegt Ellen beslist. Angelia knikt. “Neem Fatma. Zij wilde eerst helemaal niet worden aangeraakt, daar had ze grote moeite mee. Maar als ik nu naast haar ga liggen, dan straalt ze helemaal! Genieten gaat hier heel subtiel, maar onze bewoners zijn beslist geen kasplantjes.” ●



Leren van je doelgroep

Onwennig en een beetje giechelend stapt een tiental meiden het leslokaal in. Ze zijn dit jaar begonnen met de studie Maatschappelijke Zorg aan het ROC Gezondheidszorg College in Utrecht. Vast onderdeel van het lesprogramma is het voorbereiden van een activiteitendag voor cliënten van Reinaerde. De komende twee uur staan in het teken van kennismaken. Dat is nog best spannend.

“Hallo, ik ben Floris”. Hartelijk steekt Floris Helming zijn hand naar hen uit. Na hem stellen ook Daan van der Linde, Wouter Vleugel, Gerda Oosterveen en Ayu Lai zich voor. Ze maken deel uit van het dagbestedingsproject op het ROC Midden Nederland. Daarbij krijgen ze ondersteuning van Sonja Feiertag, die sinds 2011 de dienstverlenende activiteiten van Reinaerde op dit ROC begeleidt. Marina Mijnaerends en Lila Uden zijn dit jaar Sonja’s stagiaires.

Gastlessen

“In het begin deden de cliënten hier alleen klusjes”, vertelt Sonja, “maar inmiddels geven ze ook gastlessen. Op die manier komen de studenten direct in aanraking met hun mogelijke latere doelgroep: mensen met een beperking. Toen we hier drie jaar geleden mee begonnen, vonden veel studenten het eng. Die hadden nog nooit iemand met een beperking ontmoet. ‘O, ze kunnen praten!’, klonk het dan.”

Ze vervolgt: “De eerste keren deden de studenten behoorlijk kinderachtige activiteiten met de cliënten, zoals knutselen met wc-rollen. Of ze verzonnen de activiteit pannenkoeken bakken, waarbij ze zelf de pannenkoeken maar alvast hadden gebakken. Dat is gelukkig wel veranderd. De activiteiten zijn nu aangepast aan het niveau van de cliënten.” Hoewel dat niveau per cliënt wisselend is, groeit het haast met de dag, zegt Sonja trots. “Ik zie enorme progressie. Dat heeft ongetwijfeld te maken met alles wat ze hier doen. Daan haalt oud papier op en werkt in de kantine, Ayu maakt de tafels schoon, Floris ruimt de troep van de studenten op en Wouter werkt in de keuken als afwasser. Gerda vernietigt dossiers en is daarnaast mijn rechterhand. Verantwoordelijk werk allemaal, waardoor ze veel serieuzer worden genomen.”

In de klas is het ijs inmiddels gebroken. Studenten stellen vragen aan de cliënten en krijgen ook vragen terug. Gerda

kondigt aan dat zij een gastles gaat geven over leven met een beperking. “Dat wordt een praktijkles”, waarschuwt Gerda, die door haar niet-aangeboren hersenletsel in een rolstoel zit. “Mogen jullie proberen mijn jas aan- en uit te trekken.”

De kennismaking eindigt met een rondleiding langs de plekken waar de cliënten werken. Via de kantine gaat het naar het Creatief Recycle Centrum. Daar maken de cliënten ingezamelde restmaterialen schoon en sorteren die, zodat er nieuwe voorwerpen of kunst gemaakt van kunnen worden. De studenten zijn zichtbaar onder de indruk.

Gelijkwaardigheid

Docent Anneke van Gernerden heeft zelf jaren bij Reinaerde gewerkt. Ze vindt de gastlessen door ervaringsdeskundigen van grote toegevoegde waarde. “Er vindt echt een omslag plaats bij de studenten. Je ziet de gelijkwaardigheid tussen de twee groepen toenemen.” ●



Meer in balans door rust

Genieten doet ze van haar kinderen en van de rust van haar kamer. Want daar trekt ze zich graag terug om tot zichzelf te komen als het druk is geweest. De vooruitzichten voor de 35-jarige Sabrina Schlatter zijn soms ook 'knudde', zoals ze op haar spraakcomputer typt. Maar met gein bakt de Amsterdamse er toch wat van.

Haar leven in een gezin met vijf personen op een driekamerappartement in Amsterdam-Zuidoost moest minder stressvol, nadat Sabrina niet-aangeboren hersenletsel (NAH) opliep. En dus verhuisde ze naar Reinaerde De Merenhof in Abcoude. Met de rust die ze daar krijgt, is er nu meer balans. Met medebewoners kan ze weer plezier maken. De plek voor zichzelf geeft haar de kracht om haar twee kinderen en moeder te zien. Drie dagen per week gaat ze naar dagcentrum Heliomare in

Aalsmeer, waar ze industrieel werk verricht, tekent, aan fitness doet en op de computer werkt. De andere dagen gaat ze met de taxi naar haar kinderen en moeder. Bij De Merenhof, waar ze nu alweer twee jaar woont, betekent de begeleiding veel voor haar: "Sommige begeleiders trekken het uit je. Belangrijk als je NAH hebt."

Nuchter

Lichamelijk maakt ze weinig vooruitgang meer. "Helaas wel. Nog steeds dezelfde hulp", typt Sabrina. Ze beweegt

voorzichtig en maakt haar mond met een doekje droog. Haar stoma is wel weg. "Alleen nog een gaatje; dat wordt hier behandeld", typt ze nuchter.

Ze vindt het fijn dat er activiteiten zijn bij De Merenhof, zoals het driegangendiner tijdens de kerst, verzorgd door de kok, begeleiders en vrijwilligers. Zo alles bij elkaar bevat het haar naar omstandigheden goed bij De Merenhof. "Ik zou wel een huisje voor mezelf willen, maar ze zeggen dat ik dat niet kan. Dat is knudde." ●

Nieuwe plekken

Het is goed wonen bij De Merenhof aan de rand van Abcoude. De laatste tijd stromen er aan het Ruwelspad meer volwassenen in met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). In deze maanden komen er zes nieuwe kamers bij. Er is nog plek voor nieuwe bewoners.

Eén groep is voor mensen die uit een lange periode van revalidatie komen. Zij hebben een woonomgeving nodig met rust, zorg en begeleiding in het proces dat veel mensen met NAH doormaken. De twee andere groepen bestaan uit jongeren en volwassenen met een lichamelijke beperking en een ontwikkelingsachterstand.

Het gebouw heeft alle ruimte en voorzieningen, zodat je er ook met een rolstoel terecht kunt. Om het gebouw ligt een heerlijke grote tuin. Het dorp Abcoude is veilig en ligt dichtbij het stedelijke Amsterdam-Zuidoost.

Prettige sfeer

Manager Bregje Bidlot: "De nieuwe kamers, keukens en badkamers worden heel mooi. Al blijft het natuurlijk wennen als je een eigen huis hebt gehad en nu een kamer krijgt, ook al heb je de zorg en begeleiding hier gewoon nodig. Je kiest of je aan de groep deelneemt of dat je liever op je eigen kamer bent. Ik vind de sfeer heel prettig, ook door de activiteiten die we samen met de vrijwilligers doen." ●



Sabrina Schlatter met begeleider Sylvana de Jong

Hints

Mieke is moeder van Famke. Famke bezoekt kinderdagcentrum De Berk van Reinaerde. Ze heeft een verstandelijke beperking en autisme.

Het is het eerste echt warme weekend in het voorjaar. Famke en ik wandelen met tante Pauline en haar hondje langs het kanaal. We genieten van het zonnetje dat op onze wangen prikt en van het geluid van klotsende golven. Het hondje rent als een dolle heen en weer en graaft met zijn kleine pootjes alle molshopen overhoop. Met een 'Hier, hier!' wijzen tante Pauline en ik de molshopen aan, waarna hij fanatiek begint te graven. Famke vindt het om te gieren, die hond die zo rent en graaft. Ineens hoor ik een duidelijk 'le-ie!' terwijl ze een molshoop aanwijst. Het hondje rekt het goed en graaft tot de kluiten ons om de oren vliegen.

Een grote boot vaart langs en ook die wijst Famke aan. Ze gebaart 'boot' en dan 'zingen'. Aha, nu is het tijd voor 'Hints voor Gevorderden'! Zingen en een boot, welk liedje kan dat zijn? Berend Botje? Famke wiegt heen en weer: dat betekent 'nee'. Schuitje varen? Weer wiegt ze 'nee' en ze begint er al nijdig bij te hummen. Roei, roei, roei je boot? 'HmMMMM!' protesteert Famke ongeduldig. Ze gebaart nog eens 'boot', 'zingen' en nu ook 'paard' erbij. Dan gaat ons een licht op: zie ginds komt de stoomboot? Een brede lach breekt door op Famke's gezicht en ze springt enthousiast op en neer: 'ja-ja!'. Dus zingen tante Pauline en ik in de stralende zon langs het kanaal, uit volle borst over het paard van Sinterklaas. #Genietmomentje.

Mieke Westmeijer

Pluk de dag!

Op het eiland van Schalkwijk ligt Fort 'Werk aan de Korte Uitweg'. Aan de ene kant stroomt de rivier de Lek, aan de andere kant ligt het lommerrijke Tull en 't Waal, omringd door fruitbomen en weilanden. In dit landelijke gebied werken cliënten van Reinaerde hard mee aan het herstel van dit bijzondere fort. Dat doen ze samen met de vrijwilligers van de Stichting Werk aan de Korte



Uitweg (WKU). Het is een prachtige plek, waar veel te zien en te beleven valt. ●



Sander Attevelt, stenenbikker

Fort Werk aan de Korte Uitweg hoort bij de Stelling van Honswijk, dat weer een belangrijk onderdeel is van de Nieuwe Hollandse Waterlinie. In 1999 kreeg WKU het fort in erfpacht van Staatsbosbeheer. Sindsdien is er veel geresfaureerd en opgeknapt, maar het werk is nog lang niet klaar. Zo bikt Sander Attevelt bijna dagelijks het cement van oude stenen, die daarna worden hergebruikt in het fort. 'Woensdag bikdag' is Sanders motto.



Het Fort
in het hart



“Het is hier heerlijk!”

“Het fort biedt veel mogelijkheden”, vertelt begeleider Leonie Dingemans (rechts). “We hebben een natuurkampeerterrein, mensen kunnen feestjes organiseren of aanleggen met hun kano en er zijn rondleidingen.” Piet van der Straten is vrijwilliger bij Wku en weet alles van het fort. Hij geeft de rondleidingen. Vooral de vleermuizen in het fort hebben zijn speciale aandacht. Zijn vrouw Rina (links) werkt in de horeca. “Het is hier heerlijk!”



Kevin van Tol maait gras

Kevin van Tol komt iedere dag uit Breukelen. Hij is op het fort om werkervaring op te doen en weer in het werkrime te komen. Kevin houdt van grasmaaien. Van hem mag het werktempo wel omhoog.



“Eer van je werk”

Martin Boer uit Houten is de schoonmaker. Hij maakt de toiletten schoon en poetst de keuken, de vergaderruimten, het kantoor en de werkplaats. “Je hebt echt eer van je werk hier, daar geniet ik van”, zegt Martin trots. Op de voorgrond Rina.



Iris van Giezen verzorgt schapen

Iris van Giezen is het liefst in de buurt van de schapen Storm en Bliksem, die laatst door schapenscheerder Klaas van Dijk geschoren zijn. “Ik verzorg ze en geef ze voer. Daar geniet ik het meest van.”

Jurgen is een natuurmens

Hij wordt ook wel ‘de containerman’ genoemd: Jurgen Verweij. Hij doet niets liever dan volle containers aan de kant van de weg zetten. Jurgen: “Ik ben een echt natuurmens. Ik werk ook op landgoed Rhijnauwen in Bunnik en verder nog op het bedrijf van mijn vader. Die is fruiteler in Tull en ‘t Waal. Daar pluk ik appels en peren.”